

# Bean Quesadillas

**Servings:** 8 (1 quesadilla each)

**Diet:** Vegetarian



## Ingredients

- 2 (15 ounce) cans black beans, no salt added, drained, rinsed and mashed
- 1 (15 ounce) can corn, no salt added, drained and rinsed
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added, drained
- 1 cup cheddar cheese, shredded
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 tablespoons chili powder
- 8 (8 inch) whole wheat tortillas
- 2 tablespoons oil, divided

## Instructions

**STEP 1:** In a large bowl, mix the beans, corn, tomatoes, cheese, salt, black pepper and chili powder.

**STEP 2:** Place ½ cup of the bean mixture on half of a tortilla. Fold tortilla in half and pat down so the filling is evenly distributed. Repeat until all the filling is used.

**STEP 3:** Heat ½ tablespoon oil in a large skillet over medium high heat. Cook 2 quesadillas at a time. Cook 3-4 minutes per side or until golden brown. Repeat with remaining tortillas.

## QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!

Per Serving: 360 Calories | 48g Carbs | 4g Sugar | 7g Fiber | 13g Fat (4g Sat Fat) | 15g Protein | 570mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# كيساديا الحبوب

وجبة تكفي: 8 (1 قطعة لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي



## نصائح سريعة

- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الحبوب! يمكن تجربة الحبوب الحمراء أو البينتو أو حبوب الكلية
- **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!
- **هل تعلم؟** الفاصوليا مصدر رائع للبروتين النباتي والألياف!

## المقادير

- 2 علبة فاصوليا سوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح مضاف ومغسولة ومصفاة ومهروسة
- 1 علبة ذرة (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 علبة طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 15 أونصة)، بدون إضافة ملح ومصفاة
- 1 كوب جبن شيدر مبشور
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 ملعقة كبيرة بودرة حارة
- 8 تورتيلا القمح الكامل (بقطر 8 بوصات)
- 2 ملعقة كبيرة زيت مقسمة

## إرشادات

- الخطوة 1:** يُخلط في وعاء كبير الفاصوليا والذرة والطماطم والجبن والملح والفلفل الأسود ومسحوق الفلفل الحار.
- الخطوة 2:** يوضع ½ كوب من خليط الحبوب على نصف التورتيلا، ثم تُطوى التورتيلا إلى نصفين ويُربّت عليها حتى يتم توزيع الحشوة بالتساوي. تُكرّر العملية حتى يتم استخدام كل الحشوة.
- الخطوة 3:** تُسخن ½ ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار مرتفعة. تُطهى 2 كيساديا في كل مرة. تُطهى لفترة 3-4 دقائق لكل جانب أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُكرّر العملية مع القطع الباقية.